



# L'Hydre

## École de massage

*La métaphore de l'Hydre, créature de la mythologie grecque :*

*chaque fois que l'on tranchait une de ses 1000 têtes, deux autres repoussaient.*

*L'Hydre représente l'antifragilité : ce qui dépasse la résistance et la solidité. Ce qui est résistant supporte les chocs et reste identique ; ce qui est antifragile s'améliore au contact du stress ou de l'agression.*

*L'antifragilité appartient à notre comportement ancestral, à notre appareil biologique, et elle est une vertu omniprésente de tout système qui a survécu.*

Cette formation propose de renouer avec notre **antifragilité**, de donner à notre corps (et notre psyché) les moyens de rester en bonne santé en le stimulant, en apprenant à l'écouter et lui faire confiance. L'idée est de **renforcer le terrain**, la santé, plutôt que de se focaliser sur la maladie.

L'étude sera basée sur les techniques du massage russe (Systema) avec le poids du corps et avec outils (bâtons, fouets cosaques) mais aussi sur une approche énergétique. Nous nous baserons autant sur des connaissances habituellement associées à l'approche occidentale (anatomie, physiologie, posturologie) que sur des notions plus « orientales » issues du shiatsu et de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) : le Qi, les méridiens et points d'acupuncture. Nous apprendrons différentes techniques de soin mais aussi à développer notre écoute et notre intuition.

Cette formation est destinée à toute personne intéressée par la pratique corporelle et la notion d'autonomie dans la santé : thérapeutes, danseurs, comédiens, sportifs, pratiquants d'arts martiaux. Néanmoins, aucun pré-requis n'est demandé et elle est ouverte et accessible au néophyte.

Pour le thérapeute, elle sera un atout supplémentaire en proposant un outil à la fois puissant pour le receveur et reposant pour le donneur (du fait de l'utilisation du poids du corps). Pour le particulier, il pourra désormais faire bénéficier son entourage de cette puissante méthode de santé.

La première et la seconde année se dérouleront chacune sur 15 journées de 7h réparties en 5 week-end de 3 jours :

- Préparation du corps du masseur (posture, équilibre, relâchement etc)
- Massage avec le poids du corps (pieds, mains, coudes, genoux) en première année
- Massage avec outils (bâtons, fouets cosaques) en seconde année
- Techniques respiratoires
- Protocoles d'auto-massages
- Qi Gong
- Anatomie palpatoire, physiologie
- Médecine Traditionnelle Chinoise

La troisième année ne comprendra qu'un seul stage de 4 jours en fin de saison, afin de laisser le temps aux participants de réaliser les 60h de pratique personnelle et de mûrir leur pratique. Durant cette session, nous aborderons des cas spécifiques (pathologies) et, avec un intervenant invité, irons à la découverte d'une autre discipline thérapeutique : diététique, énergétique, phytothérapie, jeûne, réflexes archaïques, autre massage ou encore gestion du froid. Ce sera aussi le temps du bilan et de la certification.

Par la suite, il sera proposé chaque année un **stage de « suivi »** qui permettra d'approfondir la formation pour celles et ceux qui voudront aller plus loin.

La **pédagogie** adoptée sera celle du **Systema** : plutôt que d'apprendre un grand nombre de techniques très précises, nous travaillerons à partir de principes. Nous essaierons grâce à ces principes (confort, respiration, relaxation, posture, écoute) de rendre notre corps intelligent et sensible afin d'être capable d'inventer nos propres techniques en fonction de chaque receveur et de chaque situation. Nous étudierons comment utiliser différentes parties du corps (mains, pieds, doigts, genoux, coudes etc) et nous nous appliquerons à avoir une solide connaissance du fonctionnement du corps humain. Une partie de l'apprentissage se fera donc sous forme de laboratoire ou chacun pourra expérimenter à partir des principes enseignés.

Enseignant : Jean-Baptiste Perez

Praticien de massage russe, de Sei-shiatsu (formé à l'EST/Bernard Bouheret), Shuyushiatsu (Manabu Watanabe), Myo-énergétique (Hiroshi Iwaoka), Chi Nei Tsang (Fabrice Gava), Sokuatsu (Shiatsu avec les pieds/Tanikawa-ryû)

Enseignant de Qi Gong (institut du Quimétao, Maitre Jian).

Instructeur de Systema (Ryabko-Vasiliev), anime des ateliers de massage russe hebdomadaires depuis 2016.

« J'ai voulu, en créant cette école, proposer pour la première fois en France une formation longue sur le massage russe, qui aille au-delà de la simple transmission d'un protocole.»

Nombre d'heures de formation (34 jours) : 240h

Lieu : Caen (Calvados, à 2h de Paris)

Hébergement possible sur place (dans la limite des places disponibles) : 10€/nuit

Tarif première et deuxième année : 1000€/an (5 we de 3 jours)

Stage de 3ème année : tarif à définir (en fonction du lieu)

Le prix inclus les cours, le manuel de cours ainsi que certains matériels pédagogiques.

A l'issue de la formation un certificat sera remis aux participants.

Contact : Jean-Baptiste Perez

[jibe.perez@yahoo.fr](mailto:jibe.perez@yahoo.fr)

06.08.90.89.54

[www.systemacaen.com](http://www.systemacaen.com)



## Qu'est-ce que le massage russe ?

Partie intégrante du **Systema**, art martial russe, ce massage profond s'effectue avec le poids du corps. Selon la tradition russe, chaque traumatisme physique ou psychologique vécu depuis la naissance est cristallisé dans le corps sous forme de tension. Se débarrasser de ces nœuds inscrits dans les muscles permet donc de travailler aussi sur notre **psyché** et notre **état émotionnel**. Retrouver une liberté dans le corps et la tête!

Ce massage permet à la fois la guérison des tissus profonds et de la psyché, tout en renforçant le corps et la volonté. À l'aide de petits bâtons, des mains, des pieds, d'un fouet cosaque et du poids du corps, les muscles longeant la colonne vertébrale et les organes sont progressivement libérés au niveau le plus profond. Le massage en profondeur ne consiste pas seulement à se détendre, mais aussi à guérir et à se renforcer à tous les niveaux.

Nous stockons une grande partie de notre stress, de nos peurs et de nos émotions dans les tissus de notre corps et nous portons ce poids avec nous, souvent pendant la majeure partie de notre vie. À mesure que le corps se resserre et se contracte, nous souffrons physiquement et psychologiquement et ouvrons la porte aux maladies et aux traumatismes émotionnels. Grâce au massage et à la libération des tissus, nous libérons des années et parfois des décennies de stress et de traumatisme émotionnel du corps et de la psyché.

### **Première année (5x3jours) :**

*Séminaire 1* : Qi Gong, étude anatomique et techniques de massage : pied, cheville, jambe et genou, points d'acupuncture, respiration complète, posture, auto-massage au bâton, Yin/Yang, le système respiratoire, sensations et intuition

*Séminaire 2* : Qi Gong, étude anatomique et techniques de massage : cuisse et bassin, points d'acupuncture, respiration explosive, manipulations articulaires, théorie des 5 éléments, le système postural, diagnostic par l'observation, sensations et intuition

*Séminaire 3* : Qi Gong, anatomie et techniques de massage : abdomen et rachis, points d'acupuncture, respiration inversée taoïste, équilibre, vibrations/bercements, les 3 trésors taoïstes, le système digestif, différents types de pressions, sensations et intuition

*Séminaire 4* : Qi Gong, apnées, anatomie et techniques de massage : tête et cou, points d'acupuncture, massage par percussions, étude des méridiens, le système nerveux, sensations et intuition

*Séminaire 5* : Qi Gong, apnées, anatomie et techniques de massage : bras et épaules, points d'acupuncture, marche afghane, posture, étude des méridiens, la peau et la lymphe, les profondeurs de pression, sensations et intuition

A la fin de la première année, un certificat de massage russe au poids du corps sera délivré à tous les participants.

### **Deuxième année (5x3jours) :**

Qi Gong, les organes en physiologie et en MTC (+les entités viscérales), systèmes cardio-vasculaire, hormonal, immunitaire, le fascia, le stress, auto-massages (balle, mains, maillets), diagnostic par l'observation, la palpation et la discussion, techniques complémentaires de massage au poids du corps, techniques de massage aux bâtons et fouet cosaque, stratégies thérapeutiques, sensations et intuition, cas courants.

### **Dernier séminaire en 3ème année (4 jours) :**

Révisions, étude de cas cliniques, découverte d'une approche complémentaire avec un intervenant extérieur (différent chaque année).

A la fin de la 3ème année, une fois les 60h de pratique personnelle effectuées ainsi qu'un test de validation en fin de formation, un certificat de praticien en massage russe complet sera remis à chaque participant.

## Quelques questions ?

### Pourquoi associer massage russe et MTC ?

Le massage russe a pour objectif de dénouer les tensions musculaires mais aussi émotionnelles. Comme en MTC (shiatsu, acupuncture, Tuina, Chi Nei Tsang), on passe par le corps pour travailler sur les trois sphères de l'être humain : **le corps, les émotions, l'esprit**. Les connaissances de la MTC nous donneront donc une grille de lecture et des outils de compréhension des relations entre ces trois aspects ainsi qu'entre l'homme et son environnement. Les maîtres russes connaissent et pratiquent cette approche énergétique mais n'en parlent que très peu et ne l'enseignent pas (en tous cas pas à tout le monde). Cette formation propose donc une approche croisée qui ne se revendique pas d'une lignée « pure » mais plutôt d'une discussion, d'une rencontre entre plusieurs approches.

Les connaissances anatomiques, physiologiques ainsi que l'étude des méridiens et points d'acupuncture permettront au masseur ou au pratiquant de Systema de mettre plus de conscience et de précision dans son massage russe.

### Est-ce que ça fait mal ?

Le massage russe a la réputation d'être douloureux...et en effet il ne s'agit pas d'un massage « bien-être » relaxant. Cependant, il est tout à fait possible, et même important, de savoir moduler son intensité en fonction du receveur et du résultat escompté. Quel est l'objectif : détendre et soulager un corps douloureux, évacuer du stress, travailler sur l'aspect émotionnel ? A chaque fois, le massage sera différent. Si l'aspect « douloureux » (je préfère dire inconfortable) du massage russe est indispensable pour accéder à certains états de lâcher-prise et apprendre à gérer le stress, le receveur sera bien-sûr écouté et accompagné pendant toute la séance. Celui-ci doit impérativement repartir avec le sourire, même s'il doit passer par des phases difficiles !

### Pourquoi faire du Qi Gong pendant la formation ?

L'état du donneur à l'instant de la séance va fortement influencer la qualité du massage. En étant détendu et calme, le masseur sera plus à même d'être disponible à ses sensations et intuitions. En faisant taire le brouhaha mental, il renforcera son lien avec le receveur et la qualité de sa présence et de son écoute.

De plus le Qi Gong, pratiqué régulièrement, va permettre de capter, développer et faire circuler l'énergie dans le corps du pratiquant. Celle-ci pourra alors être utilisée pour améliorer encore les effets de la séance de massage.

### Pourquoi c'est si long ? je ne pourrais pas apprendre ce massage en deux week-end ?

A mon sens, devenir un bon praticien ne se résume pas à l'apprentissage d'un protocole. Cela demande du temps, du temps pour acquérir des connaissances, pour que celles-ci s'intègrent dans le corps, pour faire mûrir la pratique, la sensibilité et la réflexion. De plus, le corps du praticien va évoluer, son esprit s'apaiser, ses sens se développer. Tout cela demande beaucoup de pratique et de temps, même si on aimerait parfois griller les étapes. Trois ans est donc une durée minimale pour commencer à pratiquer...et encore, ce ne sera qu'un début et je vous souhaite que l'apprentissage continue indéfiniment (sinon, c'est mauvais signe!).

Contact : Jean-Baptiste Perez

[jiibe.perez@yahoo.fr](mailto:jiibe.perez@yahoo.fr)

06.08.90.89.54

[www.systemacaen.com](http://www.systemacaen.com)

